

保健委員会だより 2

1年2組
保健美化委員作



9月23日は秋分の日。少しずつ夜が長くなり、本格的な秋の始まりです。とはいえ、日中はまだまだ暑いです。こまめに水分をとって元気に過ごしましょう。コロナなどの感染症にかかる人も増えてきています。手洗い、うがいをして感染症対策もしていきましょう。

勉強や部活動、趣味(ゲーム...)などに夢中になるのはとても素晴らしいことですが、頑張りすぎは心や体に負担をかけることもあります。ぬるめのお風呂でゆっくりしたり、疲れているときは早めに休んだりして、自分をいたわる時間も大切にしてくださいね。



今回の保健委員会だよりのテーマは『防災・応急処置』についてです。ぜひ、1年2組保健美化委員さんが作成してくれた保健委員会だよりを読んでください。



正しく使えていますか? モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



9月1日は防災の日!

家族で防災会議をしよう

家の中の対策は

・家や別々の場所にいるときに災害が起きたら

自宅にいる場合

・身の安全を確保する

・火の元を断ち、ドアを開け、出入口を確保し、避難経路を確保する

別々の場所にいる場合

・災害用伝言ダイヤル、災害用伝言板などの代替手段を準備する(119)(Web119)

・家族で防災会議をし、避難場所をきめておくこと

・避難場所・避難場所を確認し、防災マップを作る

・防災バックを用意しておく

備蓄用品の確保

・ラジオ・ヘッドライト・缶詰・軍手・懐中電灯・じょうろ・薬・カンラン・ハンカチ・マスク

1年2組

9月9日は救急の日

ケガの応急手当

だばく・ねんなど RICE処置を基本に 대처しましょう

R est 安静 患部を動かさない	I ce 冷却 タオルなどで巻いた患部を氷のうなどで冷やす
C ompression 圧迫 適度に圧迫する	E levation 挙上 心臓より高い位置に上げる

けがをしたら
傷を洗ってから
保健室に来て!!

クエド79ー

1年2組